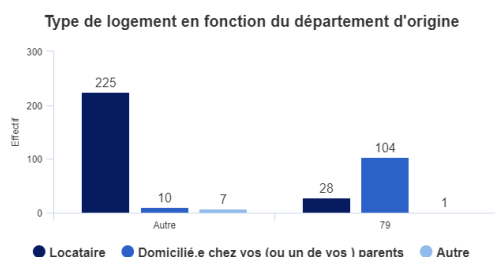


## Les étudiants niortais : un mode de vie sportif ?

Bac en poche, les étudiants gagnent en autonomie, mais cette nouvelle liberté s'accompagne souvent d'une augmentation du temps d'écran, au détriment de l'activité physique. Selon l'ANESTAPS et l'ONAPS (2022), 58 % des étudiants ne pratiquent pas de sport régulièrement. Pourtant, l'INJEP indique qu'en 2023, 59 % des 15 ans et plus s'engagent dans une activité physique régulière. Ce décalage interroge sur les habitudes des étudiants. Le rythme universitaire, entre cours et examens, semble laisser peu de place au sport. Mieux comprendre leur rapport au sport, notamment à Niort, nécessite une analyse approfondie.

### Une attirance Locale et régionale des étudiants

Sur les 375 répondants 90 % proviennent de Nouvelle Aquitaine, les 9 % proviennent du Pays de la Loire et 1 % viennent d'autre région. L'IUT de Poitiers, site de Niort attire donc des étudiants des alentours. Au sein du site de Niort, la répartition des différentes formations est assez homogène. Cependant 79% des répondants sont des hommes. De façon plus localisée, plus d'un étudiant sur deux venant des Deux Sèvres est en BUT GEA. Cela peut s'expliquer par plusieurs facteurs tels que l'accessibilité sur Parcoursup, l'attractivité de la ville et les nombreuses entreprises installées en ville. D'autre part, 42 % des étudiants qui ne proviennent pas des Deux Sèvres sont en but HSE. Cela peut s'expliquer par un manque d'établissement dans certaines régions, par exemple la Nouvelle Aquitaine (219 756 étudiants pour seulement 3 sites pour la formation HSE). En ajoutant à cela, une forte répartition des étudiants venant d'autres départements, au sein du BUT HSE (88 % tandis que 12 % viennent des Deux-Sèvres) on peut donc en déduire que le but HSE est beaucoup plus attractif que les autres BUT. Avec cette attirance locale et régionale, les



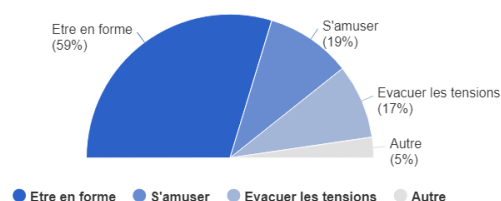
étudiants étrangers au Deux-Sèvres sont majoritairement locataires. On compte 93% de locataires parmi les étudiants qui ne viennent pas des deux Sèvres. En termes d'effectifs il y a près de trois fois plus de boursier locataire que de boursier domicilié chez leurs parents.

### Des étudiants conscients des bienfaits du sport

Trois étudiants sur quatre déclarent pratiquer une activité physique actuellement. Les hommes sont

un peu plus sportifs que les femmes (81% contre 63%). En s'intéressant au cadre de la pratique sportive, on remarque que seulement 38% pratiquent au sein du SUAPS. De plus les sports individuels restent les sports les plus pratiqués. En parallèle, 91% des étudiants niortais pratiquent du sport en dehors du SUAPS, la tendance individualiste s'accroît et atteint 78 %. En dehors du SUAPS 55% des étudiants ont une pratique sportive hebdomadaire supérieure à 4H. A contrario, 51 % des étudiants actuellement non sportifs déclarent « ne pas avoir assez de temps », vient ensuite « le manque d'envie » pour 28%. Un étudiant sur deux qui n'a jamais fait de sport, déclare un « manque d'envie ». On remarque que la bonification n'est pas un l'objectif premier de la pratique sportive (54% des étudiants actuellement sportifs ne le font pas dans ce but). On note plutôt un souhait de « rester en forme » pour 59 % des répondants. Être en forme est le

Quelle est votre motivation principale à faire du sport ?



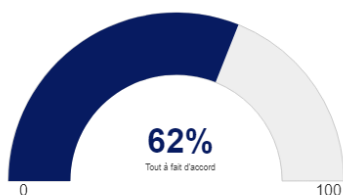
premier facteur motivant devant « s'amuser ». Les étudiants sont donc conscients que le sport est bon pour leur santé physique.

### Un avis favorable à une pratique sportive

Sur l'ensemble des avis des étudiants, on observe une tendance majoritairement positive envers la pratique sportive. Une grande majorité, 75 %, envisage de reprendre le sport à court terme, témoignant d'une réelle motivation à rester actifs. La principale motivation évoquée est l'envie de rester en forme, 59 %, suivie par le plaisir de s'amuser, 19 %, et le besoin d'évacuer les tensions, 17 %. Par ailleurs, 92

% des répondants se déclarent satisfaits des services offerts par le SUAPS, reflétant une perception favorable des infrastructures et des offres proposées. Cependant, certains freins persistent : 67 % des non-pratiquants citent les horaires comme obstacle principal, suivis par l'éloignement des lieux, 58 %, et l'adéquation des activités proposées, 22 %. En termes de motivation à pratiquer davantage, 68 % des étudiants estiment qu'avoir plus de temps serait déterminant, bien avant des considérations liées à la santé ou à l'accès aux équipements. Enfin, le sport est

Le sport un facteur contribuant à la réussite

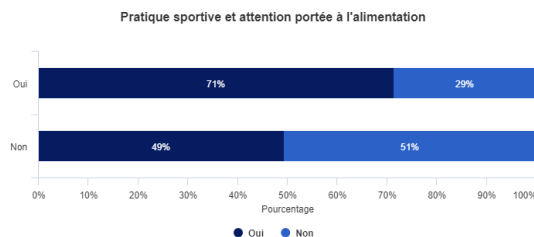


perçu comme un facteur influençant positivement la réussite académique, avec 62 % des répondants totalement en accord avec cette affirmation.

## Le sport : un boost pour l'hygiène de vie

Une corrélation se dégage entre la pratique sportive et des habitudes de vie plus saines. Tout d'abord, en ce qui concerne le tabagisme, 71 % des étudiants pratiquant une activité sportive en compétition déclarent ne pas fumer, contre seulement 64 % pour ceux ne pratiquant pas. Cette différence suggère que la pratique régulière d'un sport en compétition pourrait être un facteur catalyseur face au

Tabac, probablement en raison de l'importance accordée à la performance physique.



Par ailleurs, l'attention portée à l'alimentation est également influencée par la pratique sportive. Parmi les sportifs, 71 % affirment accorder de l'importance à leur alimentation, alors que ce chiffre descend à 49 % chez ceux qui ne pratiquent pas de sport. Cela illustre l'impact positif du sport sur la prise de conscience des besoins nutritionnels, favorisant ainsi une meilleure hygiène de vie. Le sport agit comme un catalyseur pour adopter des habitudes plus saines, tant au niveau des comportements alimentaires que dans le rejet de pratiques nuisibles comme le tabagisme.

Les étudiant niortais sont majoritairement sportifs et cela semble avoir bien des bénéfices. L'étude soutient plutôt la thèse que la majorité des étudiants pratiquent toujours une activité physique régulière. Cependant certains freins à la pratique sportive demeurent. Accordé une place plus importante au sport dans l'emploi du temps, diversifier l'offre des sports dans le cadre du SUAPS à Niort, sont des points notables d'amélioration. D'autre part notre monde toujours plus connecté n'a pas que des défauts. Il peut même être un facteur motivant, notamment avec le développement d'application incitant à bouger et cela avec un système de récompense financière. La start-Up française rémunère ses utilisateurs pour leurs pas. En 2024, c'est plus de 20 millions d'utilisateurs. WeWard déclare augmenter de 25% le temps de marche de ses utilisateurs.

Constant AUDIBERT / Théo GARDERE

